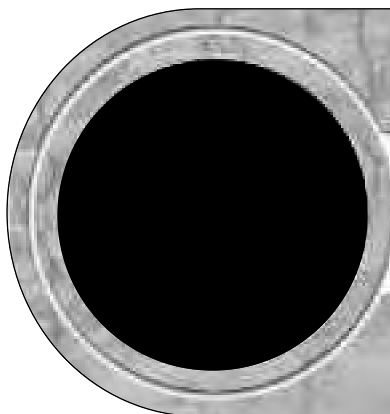


EXPRESEMOS NUESTROS SENTIMIENTOS

En las buenas y en las malas

Para el sábado 11 de diciembre de 2010

1 PREPARACIÓN

A. LA FUENTE

Mateo 7: 12 • «Así pues, hagan ustedes con los demás como quieran que los demás hagan con ustedes; porque en eso se resumen la ley y los profetas».

Juan 15: 11 • «Les hablo así para que se alegren conmigo y su alegría sea completa».

2 Samuel 6: 14 • «David iba vestido con un efod de lino, y danzaba con todas sus fuerzas».

Efesios 4: 26-32 • «Si se enojan, no pequen; que el enojo no les dure todo el día. No le den oportunidad al diablo».

Juan 2: 13-15 • «Como ya se acercaba la fiesta de la Pascua de los judíos, Jesús fue a Jerusalén. Y encontró en el templo a los vendedores de novillos, ovejas y palomas, y a los que estaban sentados en los puestos donde se le cambiaba el dinero a la gente. Al verlo, Jesús tomó unas cuerdas, se hizo un látigo y los echó a todos del templo, junto con sus ovejas y sus novillos. A los que cambiaban dinero les arrojó las monedas al suelo y les volcó las mesas».

Mateo 26: 38 • «Les dijo: "Siento en mi alma una tristeza de muerte. Quédense ustedes aquí, y permanezcan despiertos conmigo"».

Salmo 6: 6, 7 • «Estoy cansado de llorar. Noche tras noche lloro tanto que inundo de lágrimas mi almohada. El dolor me nubla la vista; ¡se me nubla por culpa de mis enemigos!».

Salmo 66: 1, 2 • «Canten a Dios con alegría, habitantes de toda la tierra; canten himnos a su glorioso nombre; cántenle gloriosas alabanzas».

B. ¿QUÉ DEBEMOS DECIR DE «EXPRESEMOS NUESTROS SENTIMIENTOS»?

Los adolescentes viven en un mundo de emociones profundas y a menudo no saben cómo expresarlas de manera apropiada. A muchos de los muchachos seguramente se les ha dicho alguna vez que «los varones no lloran» o se les ha dado el mensaje (directa o indirectamente) de que los hombres no tienen que expresar sus emociones, con excepción tal vez de la rabia. A las muchachas se les dice que no es «femenino» molestarse o mostrarse enojadas aunque haya una buena razón para estarlo. A ambos quizá se les ha dicho que los cristianos no tienen que mostrar emociones negativas («Si te sientes deprimido, entonces algo anda mal en tu vida cristiana»). ¡Incluso hay debates dentro de la iglesia sobre cómo expresar las emociones positivas! ¿Es correcto aplaudir en la iglesia? ¿Es correcto danzar de alegría?

¡Con razón los chicos se confunden tanto sobre la manera en que tienen que expresar sus sentimientos! El estudio de esta semana hace énfasis en el hecho de que es correcto

que un cristiano sienta y exprese sus emociones. La manera en que lo hacemos varía entre cada pueblo y cultura, pero siempre tenemos que dejarnos guiar por nuestra lealtad a Dios y nuestra preocupación por los demás. La regla de oro se aplica tanto a la manera en que expresamos nuestros sentimientos como al resto de nuestro comportamiento como cristianos.

C. ¿QUÉ BUSCAMOS CON LA LECCIÓN «EXPRESEMOS NUESTROS SENTIMIENTOS»?

Como resultado de esta lección, los alumnos deberán ser capaces de:

1. Explorar la manera en que los escritores bíblicos expresaron sus emociones y los lineamientos que dieron para tratar con ellas.
2. Analizar de qué manera nuestras emociones y la forma de expresarlas se relacionan con nuestra vida como cristianos.
3. Desarrollar sus propios lineamientos sobre cómo y cuándo expresar sus emociones en forma apropiada.

D. MATERIALES NECESARIOS

Inicio • (Actividad A) cuatro cartulinas grandes, materiales de pintura, revistas para recortar; (Actividad B) un cubo de cartón, un marcador.

Conexión • Biblias, guías del alumno.

Práctica • Hoja extraíble «Mi montaña rusa» (p. 84), lápices o bolígrafos.

2 INTRODUCCIÓN

A. ¿DÓNDE ESTÁBAMOS?

Dediquemos diez minutos, mientras los alumnos van llegando, para:

1. Preguntar qué versículo escogieron de la parte del día miércoles. Darles la oportunidad de decir sus versículos de memoria.
2. Dar la oportunidad a los estudiantes de «citarse» a sí mismos, usando lo que escribieron en la parte de la lección del día lunes. No olvidemos preguntar si encontraron alguna cita que no reflejara el espíritu cristiano. Sin embargo, tenemos que recordarles que este tipo de citas no está presente en todas las lecciones.
3. Revisemos las respuestas que ellos y otros jóvenes dieron sobre el hipotético escenario del domingo. Analicemos la variedad de respuestas, y terminemos con los pensamientos de la sección «Qué debemos decir [...]» de la lección de maestros de la semana anterior.

Si el grupo es grande, pidamos a algunos adultos que nos ayuden a desarrollar esta sección con grupos más pequeños.

B. OTROS ELEMENTOS DE LA ESCUELA SABÁTICA

>> Servicio de canto.
>> Énfasis misionero: Busquemos el enlace misionero para adolescentes en www.realtimefaith.net [en inglés].
>> Informes de proyectos de servicio.

3 INICIO

NOTA PARA LOS MAESTROS: Organicemos nuestro propio programa extrayendo opiniones de las categorías mencionadas más abajo (Inicio, Conexión, Práctica y Conclusión). No olvidemos, sin embargo, que es necesario que los estudiantes tengan la oportunidad de ser interactivos (participar activamente entre sí) y de estudiar directamente de la Palabra. En su debido momento comenzaremos con el estudio de la lección de la semana.

A. ACTIVIDAD INICIAL – ¡PÁSALO!

Preparémonos • Entreguemos cuatro cartulinas grandes y diferentes materiales, entre ellos: revistas, catálogos y periódicos para recortar y crear un *collage*. Dividamos la clase en cuatro grupos y demos a cada grupo una cartulina.

Alistémonos • Pidamos que los jóvenes diseñen un afiche que ilustre una de las siguientes emociones: alegría, miedo, dolor, rabia (si nuestro grupo es grande, dividámoslo en más de cuatro grupos y hagamos que dos o más grupos creen afiches de la misma emoción).

Iniciemos la actividad • Demos quince minutos para que los grupos creen imágenes visuales que ilustren las emociones (la emoción que están ilustrando debe incluir en alguna parte el título del afiche). Después, pidámosles que compartan su obra con el resto de la clase.

Analicemos • Preguntemos: ¿Qué clase de imágenes visuales escogieron para ilustrar los diferentes sentimientos? ¿Por qué? Al mirar los afiches que crearon los otros grupos, ¿les parece que las imágenes que ellos usaron tienen el mismo significado para ustedes que el que tuvo para el grupo que la escogió? Todos sentimos emociones; sin embargo, ¿en qué se diferencian de persona a persona? ¿Por qué? ¿Por qué algo puede hacer que una persona se moleste y que otra persona se ría?

B. ACTIVIDAD INICIAL

Preparémonos • Hagamos un cubo de cartón de unos 30 cm. cada lado. En cada uno de sus seis lados escribamos una de las siguientes palabras: *felicidad, tristeza, miedo, enojo, vergüenza, paz.*

Alistémonos • Haga que los alumnos se sienten en un círculo y lancen el cubo al aire para que lo ataje uno de los integrantes del grupo.

Iniciemos la actividad • La persona que ataje el cubo tendrá que leer el «sentimiento» escrito en la cara del cubo que dé hacia él o ella, y hablar de alguna experiencia reciente en la que se haya sentido de esa manera. A continuación, esa persona lanzará el cubo hacia alguien que aún no haya participado, y así sucesivamente. ¡No obliguemos a nadie a hablar! Si el grupo es pequeño, dejemos que los alumnos participen dos o tres veces.

Analicemos • Preguntemos: ¿Para cuáles emociones les fue más fácil conseguir ejemplos? ¿Alguno de ustedes pensó: «Ojalá que no me toque ese sentimiento» o: «Quisiera que me tocara ese sentimiento»? ¿Por qué algunas emociones son más fáciles de compartir que otras?

C. ILUSTRACIÓN INICIAL

Leamos las siguientes situaciones en voz alta y pidamos a los jóvenes que voten con sus «pulgares arriba» o sus «pulgares abajo» si creen que se trata de una manera apropiada para que un cristiano exprese sus sentimientos.

1. Jeff tiene una discusión con su papá y se va a casa de un amigo. En el camino:
a. Le da un puñetazo a la puerta y le abre un hueco.
b. Corre hasta la casa de su amigo para liberar un poco la tensión.
c. Daña la pintura del automóvil de su papá.
d. Susurra en voz baja unos cuantos insultos a su papá.

2. A Sara le gusta mucho Andrés pero él le ha dicho que le gusta otra chica y que no está interesado en ella. Sara:
a. Se va a su casa, se encierra en su habitación y llora toda la tarde.
b. Le escribe a Andrés una larga carta en la que le dice que siempre lo amará.
c. Deja de salir con sus amigas a divertirse, y decide quedarse en casa a meditar durante varias semanas.
d. Se siente terriblemente mal pero trata de no demostrarlo.

4. Julia obtiene una excelente calificación en un examen en el que pensaba que saldría mal. Se siente muy emocionada, de manera que:
a. Sonríe, dobla el examen, lo guarda y no le comenta a nadie lo sucedido.
b. Invita a su mejor amiga al centro comercial después de la escuela y compra rosquillas para celebrar.

c. Asiste a una fiesta en la que hay cerveza y se emborracha para celebrar su inesperado éxito.
d. Se va a casa, escucha música y baila sola en su habitación.

4. Devin, el mejor amigo de Mike, le falla en el momento en que Mike más lo necesita. En consecuencia, Mike:
a. Toma la decisión de hablar mal de Devin a todo el mundo, excepto cuando lo tiene enfrente y lo trata como si nada hubiera pasado.
b. Se siente molesto y desilusionado, pero continúa tratando a Devin igual que antes.
c. Espera a Devin después de la escuela y le da una golpiza.
d. Le comunica a Devin lo molesto que está.

4 CONEXIÓN

A. LA CONEXIÓN CON EL REINO

Presentemos las siguientes ideas con nuestras propias palabras:
Dios nos creó con sentimientos. A veces pensamos que un cristiano verdadero nunca tiene que expresar sus emociones, al menos las negativas. No podemos sentirnos tristes, molestos o asustados. ¿Alguna vez hemos escuchado este concepto erróneo de parte de otra persona? La Biblia está llena de ejemplos de hijos de Dios que expresaron sus emociones. Si leemos los Salmos, encontraremos llanto, ira, deseo de venganza, temor, e incluso un profundo enojo por el supuesto abandono de Dios hacia el salmista. Pero también está lleno de alabanzas, cantos, danzas, saltos y gritos de alegría. ¡Parece que la gente de los tiempos bíblicos no tenía miedo de expresar exactamente lo que sentía! ¿Cómo podemos manejar nuestras emociones como parte de la experiencia cristiana? ¿Cómo debemos reaccionar cuando estamos felices o molestos con alguien, o cuando nos sentimos tristes y desmotivados? Dios nos ha dado algunas pautas. Por ejemplo: nuestra ira no tiene que ser la causa de que pequemos. Es decir, podemos sentirnos enojados, pero no por ello tenemos que caer en la venganza ni pensar hacerle daño a alguien.
Expresemos nuestra tristeza pero no perdamos la esperanza. Dios siempre nos brindará una solución. Es absolutamente normal tener sentimientos y también expresarlos. Lo que no está bien es dejarnos dominar por ellos y apartar la mirada de Dios y de los demás.

B. LA CONEXIÓN CON LA ILUSTRACIÓN DE LA LECCIÓN

Pidamos a dos voluntarios que lean las historias de Sharia y Michele en la sección correspondiente al día sábado en la lección.

Analicemos • Preguntemos: ¿Cuáles son algunas de las diferentes maneras en que cada cultura expresa sus emociones? ¿Hay cosas que se pueden expresar en una cultura determinada que parecerían «extrañas» en otra? ¿Y qué me pueden decir de las diferencias entre cada individuo? ¿Hay una manera correcta de expresar los sentimientos? ¿Hay una determinada manera de hacerlo que sea *mejor* que otra?

C. LA CONEXIÓN CON LA VIDA

Presentemos la siguiente situación:
Pareciera que todo nos está saliendo mal. Tuvimos una discusión con nuestro mejor amigo, nos estamos llevando mal con nuestros padres, las tareas sin hacer del colegio se están acumulando y nuestras notas van en picada. Finalmente, descubrimos que uno de nuestros mejores amigos organizó una fiesta y no nos invitó. Esto último es la gota que colma el vaso.

Preguntemos: ¿Cómo reaccionarían ustedes? ¿Se deprimirían? Si es así, ¿cómo manejarían sus sentimientos? ¿Se molestarían y expresarían sus sentimientos de manera más abierta? ¿Qué ocurriría si expresaran lo que sienten de una forma negativa? ¿Quién podría salir afectado? ¿Hay otras maneras de expresar lo que sentimos en forma más positiva?

Pidamos a alguien que lea en voz alta **Efesios 4: 26, 27. Preguntemos: ¿Cómo se puede estar molesto sin pecar? ¿Podemos expresar emociones negativas como la tristeza, la ira y el descontento, pero sin pecar?**

Pidamos a alguien que lea en voz alta **Mateo 7: 12. ¿De qué manera este versículo es una guía que nos ayuda a expresar nuestras emociones sin afectar a los demás?**

5 PRÁCTICA

A. ACTIVIDAD PRÁCTICA

Distribuyamos copias de la hoja extraíble «Mi montaña rusa» de la página 84. Demos diez minutos para que los alumnos trabajen con ella de manera individual. En vez de pedirles que compartan lo que escribieron, pidamos que doblen las hojas y que se queden con ellas hasta la oración final, en la que le pediremos a Dios que esté presente en sus vidas esta semana y los ayude a tomar decisiones correctas en cuanto a cómo manejar sus emociones. Invitemos a los jóvenes a que se lleven las hojas a sus casas y las guarden en sus Biblias o en otro lugar donde puedan verlas a menudo, a fin de recordar que los sentimientos son un regalo de Dios y que como cristianos pueden aprender a expresarlos en forma apropiada.

B. PREGUNTAS PRÁCTICAS

1. ¿Tiene un cristiano que expresar sus emociones como lo hace el resto de la gente, o de manera diferente?
2. ¿Cuándo es correcto o necesario (si lo es) ocultar nuestros sentimientos?
3. ¿Cuál es la diferencia entre la manera en que se les enseña a los chicos y a las chicas a expresar sus sentimientos? ¿Nos parece que es la manera correcta?
4. ¿Con quién nos sentimos más cómodos expresando nuestros sentimientos? ¿Por qué?
5. ¿Cuáles son las emociones que más nos cuesta dominar? ¿De qué manera podríamos cambiar la forma en que respondemos a esas emociones?
6. El enojo es una emoción particularmente difícil de manejar para algunos cristianos. ¿Cuáles podrían ser algunas maneras de expresar adecuadamente nuestros sentimientos cuando estamos molestos con otra persona?
7. Cuando vamos a la iglesia lo hacemos para gozar y disfrutar de nuestra relación con Dios. ¿De qué manera podemos expresar esos sentimientos? ¿Deberíamos sentir y manifestar la misma emoción hacia Jesús que expresamos, por ejemplo, hacia un partido de fútbol o un concierto de nuestra banda favorita? ¿Por qué sí o por qué no?

6 CONCLUSIÓN

RESUMEN

Concluyamos la clase con las siguientes ideas, expresadas con nuestras propias palabras:

Ser cristiano no significa convertirnos en una especie de robot sin emociones, ni que tenemos que vivir reprimiendo lo que sentimos. De hecho, al leer la Palabra de Dios nos damos cuenta de que nada de eso se espera de su pueblo. Los cristianos también podemos sentirnos tristes. Los cristianos también podemos sentir temor y enojo.

Una manera excelente de enfrentar lo que sentimos es hablar con Dios al respecto. También podemos aprender a tomar decisiones sobre la manera en que expresamos nuestras emociones, de modo que en el proceso aprendamos cómo lidiar con ellas y al mismo tiempo evitemos hacer daño a otras personas. Y por supuesto, ser cristiano significa sentir el gozo que Jesús genera en la vida. ¡Podemos expresar esa alegría compartiéndola con los demás y haciendo que ellos también sean más felices!

PARA LA LECCIÓN ONCE:

ESTA HOJA EXTRAÍBLE ES PARA LA ACTIVIDAD PRÁCTICA

Mi montaña rusa

¿Alguna vez hemos sentido que nuestra vida es como una montaña rusa, llena de altibajos? Pensemos en algunos de nuestros «altos» y nuestros «bajos» emocionales durante esta semana que pasó. Anotemos esos «altos» emocionales en las curvas de arriba de la ilustración de la montaña rusa y en la parte de abajo las cosas que nos hicieron sentir particularmente decaídos esta semana (esta información es privada, de manera que no tendremos que compartirla con la clase). Después de escribir nuestros «altos» y nuestros «bajos» emocionales, respondamos las siguientes preguntas:

¿Es bueno o es malo tener tantos «altibajos» en nuestra vida?

____

____

____

____

¿Nos parece que algunos «bajos» emocionales son más difíciles de manejar que otros? Si es así, ¿cuáles son los más difíciles para nosotros?

____

____

____

____

¿Qué cosas podemos hacer para enfrentar esos «bajos» emocionales de una mejor manera?

____

____

____

____

¿De qué manera podemos celebrar uno de nuestros «altos» emocionales esta semana?

____

____

____

____